



코로나바이러스 2019 발병자를 위한 자택 격리 및 자가 격리 지침 (COVID-19) 감염 및 가정 또는 근접 접촉자

- 1) 검사 결과 확인 또는 의사 진단에 의해 COVID-19 발병 사실을 확인한 경우 보건 담당관 격리 명령에 따른 수칙을 따라야 합니다. 해당 내용은 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Isolation-Directive-05.2020.pdf> 에서 확인할 수 있습니다.
- 2) 가정 내 COVID-19 에 걸린 사람이 있거나 COVID-19 에 걸린 사람과 근접 접촉하였다면 보건 담당관 격리 명령에 따른 수칙을 따라야 합니다. 해당 내용은 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>
- 3) 검사 결과를 기다리고 있다면 결과가 나올 때까지 자택 격리 수칙(아래에 기재)을 준수하십시오. 검사 결과가 음성으로 판명될 경우 자택 격리 수칙 준수를 중단하기 전에 의사에게 문의하십시오.

자택 격리 수칙

COVID-19 진단을 받았거나 COVID-19 또는 COVID-19 검사 결과를 기다리고 있는 경우 질병 확산 예방을 위해 자택 격리 수칙을 준수해야 합니다.

회복할 때까지 자택에 머무르십시오

- COVID-19 에 걸린 대부분의 사람은 가벼운 증세를 나타내며 자택에서 회복할 수 있습니다. 60 세 이상 고령자이거나 심장, 폐, 신장계 질환, 당뇨, 고혈압 또는 면역계 약화 등의 질환이 있을 경우 여러분은 더 중대한 질병에 걸릴 수 있는 고위험군에 속합니다.
- 출근, 등교 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
- 회복할 때까지 자택에 머무르십시오. 회복하는 경우는 다음과 같습니다: 아세트아미노펜(Tylenol®) 등의 해열제를 사용하지 않고 이전 72 시간 동안 열 증상을 보이지 않으며 **또한** 기침 또는 호흡 곤란이 호전되었으며 **또한** 첫 증상 발현 후 최소 10 일이 경과했을 경우입니다. COVID-19 검사 결과 양성 판정이 나왔으나 증상이 나타난 적이 없다면 검사일로부터 최소 10 일 동안 자택에 머무르십시오.

근접 접촉자

- 여러분의 세대원, 성생활 파트너 및 여러분을 돌보거나 여러분이 돌보는 사람들은 “근접 접촉자”로 간주합니다. 또한 안면 마스크를 착용하고 있지 않았던 상태에서 10 분 이상 여러분과의 거리가 6 피트 이내였거나 해당인이 안면 마스크, 가운 및 장갑을 착용하고 있지 않았던 상태에서 여러분의 체액 또는 분비물에 직접 접촉한 것으로 확인할 수 있는 사람들도 근접 접촉자로 간주합니다.
- 검사 결과 확인 또는 의사 진단에 의해 COVID-19 에 걸린 사실을 확인한 경우 증상 발현 48 시간 이전부터 여러분이 자가 격리할 때까지 근접 접촉했던 모든 사람들은 자택 자가 격리 수칙을 준수해야 합니다. 본 서류를 그들과 공유하십시오. 여러분의 신원 노출없이 근접 접촉자에게 통보하기 위한 도움을 요청하려면 415-554-2830 으로 전화하십시오.

다른 사람으로부터 떨어져 지낼 수 없을 경우는 어떻게 합니까?

- 여러분과 근접 접촉했던 사람들은 모두 여러분과의 마지막 근접 접촉일 또는 여러분의 격리 종료일로부터 14 일간 새로운 자가 격리 주기를 시작해야 할 것입니다.

스스로 격리를 하지 않아도 되는 집단은 누구입니까?

- 미성년 자녀 및 전문 치료가 필요한 특수 장애자

자택 자가 격리 수칙

COVID-19 진단을 받은 사람과 동거하거나 또는 근접 접촉한 경우(해당인이 증상 발현 48 시간 이전부터 자가 격리할 때까지 만났던 접촉자 포함) 여러분은 해당 자택 격리 수칙을 준수해야 합니다. COVID-19 에 감염된 경우 증상이 발현할 때까지 최대 14 일이 소요될 수 있습니다. 다른 사람에 대한 감염 예방을 위해 여러분은 이 기간 동안 자택에 머무르며 자신의 건강을 주시해야 합니다.

자택에 머무르며 증상 발현 여부를 확인하십시오

- 여러분은 COVID-19 확진자와 마지막으로 근접 접촉한 이후 14 일 동안 자택에서 자가 격리해야 합니다.
- COVID-19 확진자와의 근접 접촉에 대한 설명은 좌측란에 나와있습니다.
- COVID-19 확진자와의 근접 접촉을 피할 수 없을 경우 여러분은 해당인이 자가 격리를 종료한 날로부터 14 일 동안 자가 격리해야 합니다. 이 경우 전체적으로 최소 24 일이 소요될 수 있습니다.

여러분에게 증상이 나타날 경우

- COVID-19 증상에는 고열, 오한, 기침, 가쁜 숨, 인후통, 콧물이나 근육통, 두통, 메스꺼움, 구토, 설사 또는 후각이나 미각 상실 등이 포함됩니다.
- 위에 해당하는 증상이 나타나고 여러분의 일상 생활에서 잘 걸리지 않는 새로운 증상인 경우 여러분은 COVID-19 에 걸렸을 수 있으며 자택 격리 수칙을 준수해야 합니다.
- 여러분의 증상을 자세히 관찰하며 증상이 악화될 경우 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높다면 의학적 조언 또는 의학적 치료를 받으십시오.
- 여러분의 의학 진료 서비스 제공자에게 문의하거나 COVID-19 진단 검사를 받아 진단 결과를 확인하십시오.

자가 격리를 하지 않아도 되는 집단은 누구입니까?

- 미성년 자녀 및 전문 치료가 필요한 특수 장애자
- 필수 COVID-19 긴급 대응 근로자* (고용주 정책을 확인하십시오; 퇴근 중에는 자택 격리 수칙 준수를 위해 노력하십시오)

*필수 COVID-19 대응 근로자에는 의료관련 근로자, COVID-19 검체 취급 실험실 직원, 시체 안치실 근로자, 긴급대응요원, 사법기관, 위생 근로자, 911 및 311 안내원, 응급 관리 요원, 재난 서비스 근로자 업무에 배정된 자 및 장기요양시설 또는 노숙인 보호소 근무자 등이 해당됩니다.



자택 격리 및 자택 자가 격리에 모두 적용되는 제한 사항 및 정보

- 의학적 진료를 받아야 할 경우를 제외하고 자택에 머무르십시오. 출근, 등교 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
- 대중 교통, 공유 교통수단 또는 택시를 사용하지 마십시오.
- 가정 내 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높은 가족으로부터 떨어져 지내십시오.
- 특정 방에 머무르며 최대한 가정에서 다른 사람과 떨어져 지내십시오. 가능한 경우 별도의 화장실을 사용하십시오.
- 다른 사람에게 음식을 준비해서 제공하지 마십시오.
- 집 안에 방문객을 들이지 마십시오.
- 애완동물과의 접촉을 제한하십시오.

현 거주지에서 격리 또는 자가 격리 요건을 충족할 수 없을 경우 3-1-1 에 문의하여 주거, 음식 또는 기타 필요한 부분에 대한 지원을 요청하십시오.

확산 예방하기:

- 다른 사람과 같은 방에 있을 경우 안면 가리개 또는 마스크를 착용하십시오. 여러분이 안면 가리개 또는 마스크를 착용할 수 없는 경우 같은 방을 공유하거나 출입하는 사람들은 안면 가리개를 또는 마스크를 착용해야 합니다.
- 기침이나 재채기를 가리십시오. 화장지로 입과 코를 가리거나 손이 아닌 옷 소매에 재채기를 한 후 화장지를 쓰레기통 안에 넣은 봉투에 버리거나 즉시 손을 씻으십시오.
- 비누와 물로 자주 최소 20 초 동안 자주 특히 기침, 재채기 또는 코를 풀거나 화장실을 다녀온 후에 손을 씻으십시오. 외견상 손이 더럽지 않은 경우 비누와 물 대신에 최소 알코올 함량 60%의 알코올성 손 세정제를 사용할 수 있습니다.
- 다른 사람과 접시, 컵, 식기, 타올, 침구 등과 같은 가정용품을 함께 사용하지 마십시오. 해당 용품 사용 후 비누와 물로 철저히 세척하십시오. 세탁물은 따뜻한 물과 세제를 사용하여 일반 세탁기로 세척하십시오. 표백제를 추가할 수 있으나 반드시 필요한 것은 아닙니다.
- 매일 "자주 접촉"하는 표면(계산대, 탁자 위, 손잡이, 수도꼭지, 전화기, TV 리모콘, 열쇠 및 자판기 등을 포함)과 특히 채액이 있을 수 있는 표면은 모두 닦고 소독하십시오. 가정용 세척 및 소독 스프레이는 제품 라벨에 표시된 사용법에 따라 사용하십시오. 더 자세한 사항은 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html> 에서 확인하십시오.

가정 내 건강 관리:

- 휴식을 취하고 충분한 양의 물을 드십시오. 열과 통증 해소를 위해 아세트아미노펜(Tylenol®)을 복용할 수 있습니다.
 - 2 세 미만의 자녀의 경우 반드시 의사에게 먼저 문의한 후 약을 복용하게 하십시오.
 - 약 복용이 COVID-19 를 '치료'하는 것은 아니며 바이러스 전파를 방지하지도 않습니다.
- 증상이 악화될 경우 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높다면 의학적 조언 또는 의학적 진료를 받으십시오.
- **의학적 진료를 받아야 하는 상태를 나타내는 증상은 다음과 같습니다:**



- 가능한 경우 여러분의 의사 진료실 또는 병원에 내원하기 전에 미리 전화하여 여러분이 COVID-19 격리 중임을 알리고 의료진이 여러분의 도착에 대비하며 감염으로부터 다른 사람을 보호할 수 있도록 하십시오.
 - 대기실에서 기다리지 않으며 가능한 경우 항상 안면 가리개 또는 마스크를 착용하십시오.
 - 대중 교통을 사용하지 마십시오.
 - 911 에 전화할 경우 먼저 응급의료 전화상담원과 응급구조원에게 COVID-19 격리 중임을 알리십시오.

해당 지침 및 일반적인 질문에 대한 답변 내용 사본은 복수 언어로 제공됩니다.

<http://www.sfdcp.org/covid19> 을 방문하여 **Isolation and Quarantine Directives (격리 및 자가 격리 명령)** 내용을 확인하거나 3-1-1 로 전화하십시오.

중요한 공중보건 관련 사항에 대한 여러분의 협조에 감사드립니다.